

令和6年度  10月 献立表  ゆいかごども園

日	曜	おひる	おやつ(牛乳)	●熱や力になる	▲血や肉になる	■体の調子を整える
1	火	味噌ラーメン 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきの胡麻和え りんご	[午前] かりんとう [午後] ツナと胡瓜の海苔巻き	中華麺 米	豚肉 鶏肉 ひじき 油揚げ	もやし ニら にんにく 葱 人参 いんげん 胡瓜 りんご
2	水	ご飯 牛肉の甘辛煮 粉ふきさつま芋 納豆和え 大根のすまし汁 オレンジ	[午前] おこし [午後] ちんびん	米 油 さつま芋	牛肉 納豆 卵	玉葱 生姜 小松菜 キャベツ 人参 大根 水菜 オレンジ
3	木	秋野菜のカレーライス オープンオムレツ レタスのサラダ パイナップル	[午前] あられ [午後] りんごゼリー	米 油 さつま芋	牛肉 卵 ソーセージ チーズ	玉葱 人参 しめじ ほうれん草 ミニトマト レタス サニーレタス 胡瓜 黄ピーマン パイナップル
4	金	ご飯 豚肉の味噌焼き さらさ炒め 菜種和え えのきのすまし汁 パナナ	[午前] 野菜チップス [午後] 麩のラスク	米 油 じゃが芋 バター	豚肉 卵 しらす わかめ	人参 黄ピーマン 小松菜 キャベツ えのき もやし 葱 パナナ
5	土	運動会				
7	月	ご飯 鯉のかば焼き 切干大根煮 豆苗の胡麻和え 茄子とえのきの味噌汁 梨	[午前] おこし [午後] ポパイ蒸しパン	米 油 バター	鯉 厚揚げ	人参 椎茸 豆苗 もやし 小松菜 茄子 えのき ほうれん草 梨
8	火	豚汁うどん 蒸し豆腐 しらす和え りんご	[午前] あられ [午後] ゆかりのおにぎり	うどん じゃが芋 米	豚肉 豆腐 鶏肉 しらす	玉葱 人参 ごぼう 葱 小松菜 白菜 りんご
9	水	ご飯 じゃこ入り卵焼き 大根のどぼろ煮 野菜のおかかマヨ和え とうろ昆布のすまし汁 オレンジ	[午前] 野菜チップス [午後] かぼちゃのスティックパイ	米 油 じゃが芋 バター	卵 鶏肉 しらす わかめ	玉葱 椎茸 大根 生姜 キャベツ フロッキー 人参 南瓜 オレンジ
10	木	クロワッサン カレイのヒカタ キャベツとマカロニのカレー炒め フロッキーのサラダ オニオンスープ グレープフルーツ	[午前] かりんとう [午後] 五平餅	クロワッサン マカロニ 油	カレイ ハム	キャベツ 人参 玉葱 フロッキー レタス パセリ グレープフルーツ
11	金	ご飯 BBQ フルーツヨーグルト	[午前] おこし [午後] ボンテケージョ	米 油 さつま芋	牛肉 ウインナー チーズ	玉葱 茄子 人参 ピーマン パナナ りんご
12	土	茄子とツナのペンネ 大根サラダ ほうれん草のスープ パイン缶	[午前] あられ [午後] ほたほた焼き	ペンネ 油	ツナ	茄子 玉葱 にんにく 大根 かいわれ大根 ほうれん草
15	火	五目ラーメン ススキの胡麻焼き 白菜の浅漬け パナナ	[午前] かりんとう [午後] きつねおむすび	中華麺 ごま油 米	豚肉 ススキ 油揚げ	椎茸 人参 もやし 葱 玉葱 白菜 パナナ
16	水	あさりご飯 春巻き トマトと胡瓜の酢の物 豆腐のすまし汁 桃ゼリー	[午前] おこし [午後] モンブラン	米 油 バター	豚肉 あさり しらす わかめ 豆腐	三つ葉 筍 人参 ピーマン 生姜 胡瓜 トマト
17	木	マーボー丼 春雨の炒め物 中華サラダ サラダ菜のスープ オレンジ	[午前] あられ [午後] 杏仁豆腐	米 油	豆腐 豚肉 鶏肉 ハム	葱 生姜 にんにく 人参 小松菜 レタス 胡瓜 玉葱 サラダ菜 オレンジ
18	金	ご飯 鰯の梅干し煮 キャベツと人参の炒め物 野菜の胡麻和え 茄子の味噌汁 パイナップル	[午前] 野菜チップス [午後] きな粉のちんすこう	米 油	鰯	生姜 キャベツ 人参 ごぼう ほうれん草 茄子 もやし パイナップル
19	土	肉味噌うどん フロッキーのおかか和え 人参と玉葱のすまし汁 みかん缶	[午前] かりんとう [午後] ハッピーターン	うどん 油	豚肉 わかめ	玉葱 人参 葱 ニら 生姜 フロッキー 黄ピーマン
21	月	ご飯 茶碗蒸し風 海老と春雨の炒め物 キャベツの甘酢漬け 豆腐の味噌汁 パナナ	[午前] おこし [午後] 焼き芋	米 油 さつま芋	卵 竹輪 鶏肉 わかめ 海老 豚肉 豆腐	椎茸 三つ葉 フロッキー 生姜 キャベツ 人参 葱 パナナ
22	火	ほうれん草ときのこのパスタ 太刀魚のムニエル 和風サラダ 野菜スープ 柿	[午前] あられ [午後] 海苔おにぎり	パスタ 油 バター じゃが芋 米	太刀魚 油揚げ	しめじ えのき 玉葱 ほうれん草 にんにく 人参 胡瓜 もやし 柿
23	水	ご飯 肉豆腐 小松菜の煮びたし 白菜のおかか和え きのこの味噌汁 りんご	[午前] 野菜チップス [午後] ミルクスコーン	米 油 バター	牛肉 油揚げ	玉葱 ピーマン 葱 小松菜 人参 白菜 ほうれん草 しめじ えのき 三つ葉 りんご
24	木	さつま芋ご飯 鮭の塩焼き 白和え 玉葱のすまし汁 オレンジ	[午前] かりんとう [午後] ココアパウンドケーキ	米 さつま芋 バター	鮭 厚あげ わかめ 卵	人参 小松菜 玉葱 オレンジ
25	金	ロールパン 鶏肉のシュニツェル シュベックカルトツェルン ザワークラウト スープ パイナップル	[午前] おこし [午後] シュネーバル 	ロールパン 油 じゃが芋 バター	鶏肉 卵	玉葱 キャベツ 人参 パセリ パイナップル
26	土	焼きビーフン 千切りサラダ わかめスープ 桃缶	[午前] あられ [午後] ミレビスケット	ビーフン ごま油	豚肉 わかめ 豆腐	もやし 人参 玉葱 ピーマン 葱 キャベツ 胡瓜 黄ピーマン ミニトマト
28	月	ご飯 イカと大根の煮物 根菜のキンピラ ほうれん草の海苔和え 大根と豆苗のすまし汁 ぶどう	[午前] 野菜チップス [午後] さつま芋ビスケット	米 ごま油 バター さつま芋	いか しらす	大根 人参 蓮根 ごぼう ほうれん草 キャベツ 豆苗 ぶどう
29	火	遠足 (午後のおやつはチョコバナナクレープです。)				
30	水	ご飯 豚肉のしょうが焼き 五目大豆煮 長芋のおかか和え 麩とえのきのすまし汁 りんご	[午前] おこし [午後] ポテトフライ	米 油 じゃが芋	豚肉 大豆	生姜 人参 ごぼう 蓮根 椎茸 長芋 ほうれん草 三つ葉 えのき りんご
31	木	ドライカレー じゃが芋のガレット トマトとわかめのサラダ キャベツのスープ オレンジ	[午前] あられ [午後] ハロウィンプリン	米 油 じゃが芋	牛肉 豚肉 チーズ わかめ ひじき しらす	人参 南瓜 玉葱 ピーマン トマト フロッキー キャベツ オレンジ

※午前のおやつ(1,2歳児のみ)は変更する場合があります。 16日はお誕生日会です。

日	曜	おひる	食材	おやつ
1	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 人参 胡瓜 じゃが芋	[午前] りんご [午後] お粥
2	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 玉葱 人参 大根	[午前] バナナ [午後] お粥
3	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 人参 ほうれん草 胡瓜	[午前] りんご [午後] お粥
4	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 人参 キャベツ さつま芋	[午前] バナナ [午後] お粥
5	土	運 動 会		
7	月	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 茄子 ほうれん草 じゃが芋	[午前] りんご [午後] お粥
8	火	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 人参 玉葱 さつま芋	[午前] バナナ [午後] お粥
9	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 玉葱 大根 南瓜	[午前] りんご [午後] お粥
10	木	パン粥 魚と野菜の煮物	パン 鮭 人参 フロッキー じゃが芋	[午前] バナナ [午後] お粥
11	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 人参 茄子 ピーマン	[午前] りんご [午後] お粥
12	土	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 茄子 大根 南瓜	[午前] バナナ [午後] お粥
15	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 人参 白菜 南瓜	[午前] りんご [午後] お粥
16	水	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 トマト 大根 胡瓜	[午前] バナナ [午後] お粥
17	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 人参 玉葱 胡瓜	[午前] りんご [午後] お粥
18	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 茄子 ほうれん草 南瓜	[午前] バナナ [午後] お粥
19	土	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 玉葱 人参 じゃが芋	[午前] りんご [午後] お粥
21	月	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 キャベツ 人参 さつま芋	[午前] バナナ [午後] お粥
22	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 玉葱 じゃが芋 胡瓜	[午前] りんご [午後] お粥
23	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 人参 ピーマン ほうれん草	[午前] バナナ [午後] お粥
24	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ さつま芋 茄子 ピーマン	[午前] りんご [午後] お粥
25	金	パン粥 ささみと野菜の煮物	パン ささみ キャベツ 人参 じゃが芋	[午前] バナナ [午後] お粥
26	土	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 人参 玉葱 胡瓜	[午前] りんご [午後] お粥
28	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 大根 人参 ほうれん草	[午前] バナナ [午後] お粥
29	火	遠 足 (おやつはお粥です。)		
30	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 じゃが芋 ほうれん草 人参	[午前] りんご [午後] お粥
31	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ じゃが芋 南瓜 キャベツ	[午前] バナナ [午後] お粥